

La santé mentale dans le foot

Joueurs épuisés, stressés, insomniaques et angoissés, parfois à s'en faire vomir : la coulisse des vestiaires de notre élite ne raconte rien de très reluisant. Enquête à visages cachés sur les traces d'un mal silencieux.

MARTIN GRIMBERGHS

Cela a toujours été présenté comme une anecdote. Et celle-ci remonte à décembre 2018, six mois après la demi-finale des Diables rouges en Russie. Sortie de la bouche de Vincent Kompany, capitaine officieux de la génération dorée, elle a d'abord prêté à sourire. L'indiscrétion révèle une anodine panne de réveil. Pas n'importe laquelle : celle du défenseur central star des Diables au matin d'un quart de finale de Coupe du monde contre le Brésil en Russie, en 2018. La veille au soir, « complètement out après le voyage », Kompany dira avoir pris un somnifère pour l'aider à trouver le sommeil. Celui-ci sera finalement si réparateur qu'il lui fera manquer la théorie du lendemain. S'ensuivront des excuses et une discussion avec Thierry Henry pour rattraper le coup. Un rare aveu face caméra d'une pratique dont on témoigne souvent exclusivement à visage caché. Bienvenue dans un autre microcosme de la société qui carbure aux cachetons.

Révélee dans ces pages le 28 février, l'addiction du néo-Liégeois Joachim Van Damme aux somnifères, d'abord censés l'aider à vaincre son stress les veilles de matchs, aura finalement créé chez ce dernier une dépendance et une incapacité à continuer de s'entraîner normalement. Ce qui ne fait pas de l'ancien Malinois un cas unique, seulement un symbole. « On a une image biaisée du joueur de foot qui est fort, qui n'a pas de problème psychologique, qui est comme les autres », détaille, sous couvert de l'anonymat, un habitué des sélections de Roberto Martinez. « Or, on évolue dans un milieu où des docteurs nous conseillent de prendre des somnifères, des décontractants. Un milieu où on marche à la caféine, aux antidouleurs. Concrètement, un footballeur pro, ça prend tout ce que ce qu'on l'autorise à prendre. Il n'y a pas grand-chose de sain là-dedans. »

Ou quand le feu vert médical se transforme en passeport pour la performance. C'est aussi ce que confie cet ancien médecin de club, longtemps actif au sein de l'élite, mais qui a désormais décidé d'effectuer un pas de côté vis-à-vis du football professionnel après avoir, entre autres choses, pris conscience « de ne pas être la bonne personne pour assurer des soins psychologiques individualisés en étant dans le même temps lié à un staff ».

Vie privée, nuit publique

Comprendre que dans le sport de haut niveau, le secret médical n'existe pas : conscients de ça, beaucoup de joueurs de DIA confessent bien souvent se confier plus facilement à une personne extérieure qu'à un membre du staff médical du club qui les emploie. « Personne n'est dupe », relance ce footballeur professionnel belge encore en activité. « Qu'est-ce qui se passerait si j'allais voir le coach pour lui dire que j'étais "carbo" mentalement cette semaine ? Vous pensez qu'il ferait aménager mon programme ? Non, probablement que je sauterais simplement de la feuille pour le prochain match. »

« Personne n'ose dire à un entraîneur qu'il n'est pas prêt ou qu'il a peur », valide un directeur sportif du championnat. « Les joueurs veulent toujours se montrer indispensables. Ils n'ont pas tort. Moi, quand on me dit qu'untel ne va pas bien, je considère que c'est le moment de le vendre. » Une démission lâchée comme une évidence, qui raconte le degré de cynisme d'employeurs à mille lieues de considérer qu'ils ont une quelconque responsabilité dans l'épuisement professionnel provoqué par ailleurs.

Insolent ou aveugle, c'est selon. Les mêmes vantent souvent, en 2022, les efforts entrepris pour accompagner le joueur « dans sa bulle ». La dernière innovation en date se réfère à ces ap-

plications intrusives ayant envahi les smartphones de la quasi-totalité des intéressés en Belgique ces derniers mois. Le but : évaluer chaque matin la qualité de sommeil des joueurs. Une première étape sur la route de ces bracelets cardiofréquence avec moniteur de sommeil intégré que certains entraîneurs rêvaient de pouvoir imposer 24 h/24 à leur vestiaire, mais que le syndicat des joueurs continue à ce stade d'interdire, invoquant d'évidents problèmes de respect de la vie privée.

« Tant qu'on en est à devoir s'évaluer sur une appli, c'est encore confortable », s'amuse l'un des nombreux concernés. « Chez nous, par exemple, cela ne fait que quelques semaines que c'est obligatoire. Mais je peux vous dire que je fais comme tout le monde, ou presque. C'est-à-dire que je m'y plie, parce que sinon, j'ai une amende, mais que j'indique chaque jour la même chose. Cela ne veut pas dire que tout va bien, cela signifie juste que je conteste le procédé. Ce n'est pas en nous contrôlant à l'extrême que tout ira mieux, c'est en nous écoutant. »

« Est-ce qu'il va bien ? »

Début mars, Thierry Henry est sorti du bois. D'ordinaire si peu disert lorsqu'il échappe à ses obligations contractuelles de consultant pour Prime Vidéo, le diffuseur officiel de la Ligue 1, l'ancien champion du monde français, par ailleurs adjoint de Roberto Martinez chez les Diables, s'est laissé aller à quelques confidences dans les colonnes du journal *L'Equipe*. Parmi celles-ci, et entre autres aveux sur sa propre gestion du stress à son époque, une interrogation portée sur la star brésilienne Neymar : « Il a souvent parlé dans ses dernières interviews de son bien-être, de la pression... Donc, ma première réflexion était : est-ce qu'il va bien ? Ce n'était pas : il ne fait plus de petits ponts, de coups du sombrero, il n'accélère plus... Il parle, mais est-ce qu'on l'entend ? Il demande de l'aide, il y a des choses qui se passent dans sa tête, comme tout être humain. »

En filigrane, Thierry Henry évoquera plus loin le tabou de la santé mentale dans le sport de haut niveau. Et de lever un voile discret sur la question de la dépression ou du burn-out, des termes rentrés dans le logiciel de bien des pans de la société du travail, mais encore approchés avec une pudeur malade dans le monde du ballon rond.

« Je jouais encore récemment avec un coéquipier qui se faisait systématiquement vomir avant les matchs », témoigne un taulier de notre championnat. « Ce gars-là, qu'on joue une rencontre de Coupe d'Europe ou un amical de début de saison, c'était pareil pour lui. Il se mettait une telle pression qu'il avait besoin d'évacuer juste avant de monter sur la pelouse. » Comment ? En se raclant la gorge jusqu'à se faire déglutir. Bien connu de ses coéquipiers, jugé par ceux-ci pour son incapacité devenue chronique à contenir ses angoisses, le joueur a aujourd'hui migré sous d'autres cieux pour se reconstruire.

C'est aussi le cas d'une bonne partie d'un des vestiaires de l'élite, gangrenés l'an dernier par deux cas de dépressions avancées « qui ont été jusqu'à pourrir l'ambiance générale », selon l'un des titulaires de l'époque. « C'est ça qui est grave », relate un autre. « C'est que quand on met des mots sur les choses, quand on en parle soudainement ouvertement, cela a l'effet inverse de celui recherché. Cela devrait nous ouvrir, nous conscientiser aux problèmes de la dépression, mais en fait, cela nous braque. »



Neymar parle, mais est-ce qu'on l'entend ? Il demande de l'aide

Thierry Henry

Entraîneur adjoint de Roberto Martinez



l'expert « On dénigre encore beaucoup les paramètres psychologiques »

ENTRETIEN

M. GR.

Xavier De Longueville est psychiatre au Grand Hôpital de Charleroi. Il est spécialiste des questions en lien avec l'épuisement professionnel et l'anxiété chronique.

Depuis quand travaillez-vous dans le domaine du sport ?

J'ai été diplômé en psychologie du sport en 2009. Pour mon mémoire, j'avais réalisé un travail de testing psychologique au sein de l'équipe première du Sporting de Charleroi pendant l'été, en mesurant différents paramètres prédictifs de la performance, comme le niveau de motivation ou celui de cohésion. A la fin de la saison, le Sporting est descendu en 2^e division et, quelque part, cela ne m'a pas surpris. Je crois que j'aurais pu le prévoir dès avant le début de saison, au vu des paramètres psychologiques de la performance relevés et du type de leadership développé par l'entraîneur de l'époque. J'étais arrivé avec des propositions d'analyses de groupe, mais cela ne l'intéressait pas. Ou il ne voulait pas entendre. Il me disait : « Ne t'in-

quiète pas, je vais les motiver. » En gros, il allait leur crier dessus encore un plus fort. Mais un leadership autoritaire ne fonctionne pas avec tous les publics. A l'époque, cet entraîneur n'avait même confié qu'il avait été licencié de son club précédent parce que l'un de ses joueurs était tombé en dépression. Pour lui, en tant que psychiatre, nous étions là pour créer de la confusion. Il me voyait comme un ennemi, pas comme une solution. Parce que le sujet de la santé mentale a longtemps été tabou dans le sport de haut niveau.

